



¿Cómo puedo controlar el estrés de no fumar?

Nadie ha dicho que dejar de fumar sea fácil. ¡Pero todo el mundo dice que vale la pena! Dejar de fumar reducirá drásticamente su riesgo de tener enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, enfermedades que matan a una persona cada 36 segundos. También disminuirá las probabilidades de que tenga enfermedad del pulmón y cáncer. Sobre todo, dejar de fumar puede salvarle la vida y las vidas de los no fumadores que lo rodean.

Su riesgo de enfermedades del corazón disminuye sin importar cuánto o por cuánto tiempo usted haya fumado. De hecho, tras sólo tres años después de dejar de fumar, su riesgo de enfermedades del corazón es casi igual a si no hubiera fumado nunca.



¿Cómo puedo enfrentar el impulso?

- Escriba las razones por las que dejó de fumar, y lea la lista frecuentemente.
- No se convenza a usted mismo para comenzar a fumar de nuevo. Cuando sienta el impulso de fumar "sólo uno", deténgase. Piense en qué lo impulsó, y encuentre una manera distinta de manejarlo. Por ejemplo, si se siente nervioso y cree que necesita un cigarrillo, dése cuenta de en lugar de fumar, podría caminar para calmarse.
- Esté preparado para los momentos en que sentirá el impulso. Si fuma cuando bebe, beba menos alcohol para que no debilite la promesa que se hizo a sí mismo.
- Cambie sus hábitos. En lugar de fumarse un cigarrillo tras la cena, cepílese los dientes o pasee al perro.
- Vaya a lugares donde no se permita fumar. En los restaurantes, pida que lo sienten en la sección de no fumadores.
- Júntese con gente que no fuma. Pida apoyo y encuentre un amigo a quien pueda llamar cuando se sienta débil. Dígale a los demás que pueden ayudarlo negándole cigarrillos y respaldándolo.
- Recompénsese cada vez que pase un día o una semana sin fumar. Vaya al cine. O calcule cuánto dinero ha ahorrado y comprese algo especial.

¿Cómo puedo relajarme?

- Pruebe respirar profundamente. Respire larga y profundamente, cuente hasta 10, y espire. Repítalo cinco veces y se sentirá mucho más relajado.
- Resérvese 20 minutos al día para aliviar la tensión de la siguiente manera: cierre los ojos, relaje los músculos, y piense con concentración en una palabra, como "calma". Repítala hasta que alcance un estado de relajación.
- ¡Piense positivo! Enfóquese en lo bueno que es haber dejado de fumar, en que la comida sabe mejor, y lo agradable que es levantarse sin toser. Recuérdese de que fumar huele mal, mancha los dientes y le da mal aliento.
- Escuche cintas de relajación.

¿Cómo puede ayudar la actividad física?

- Caminar y otros ejercicios liberan el estrés y lo relajan.
- Puede mejorar su estado de ánimo.
- Evita que piense en los cigarrillos.
- Puede ayudar a controlar su apetito.
- Puede ayudarlo a perder peso si usted tiene sobrepeso, o mantener un peso normal.
- Puede reducir su presión arterial.
- Puede aumentar el nivel de lípidos "buenos" en la sangre.
- Puede ayudar a reducir su riesgo de tener enfermedades cardíacas y ataque cerebral.
- Puede ayudar a controlar el azúcar en sangre al mejorar la manera en que su cuerpo usa la insulina.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
 2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre las enfermedades del corazón.
 3. Para obtener información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.
- Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.
- El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para su próxima visita a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Cuánto durarán las ansias?

¿Y el chicle de nicotina?

¿Y el parche de nicotina?

Su contribución a American Heart Association respalda la investigación que ayuda a que publicaciones como esta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.

©2007, American Heart Association

10/07LS1466